

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日:2022年9月12日

所属学部／研究科・学科／専攻	政治経済学部 政治学科
留学先国	アメリカ合衆国
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: カリフォルニア大学バークレー校 現地言語: 英語
留学期間	2022年5月～2022年8月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	2年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2022年8月20日
明治大学卒業予定年	2025年3月
留学先大学について	
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期: 2学期: 3学期: 4学期: (記入例/1学期:4月上旬～7月下旬, 2学期:9月中旬～2月上旬)
学生数	26,000人
創立年	1868年

留学費用項目	現地通貨 ()	円	備考
授業料	\$6210	776,902円	
宿舍費	\$5033	63,000円	
食費		100,000円	
図書費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費		円	
現地交通費		円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費		円	形態:
渡航旅費		51,070円	
ビザ申請費		22,390円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計		1,508,362円	

渡航関連

渡航経路
往路 出発地:成田 目的地:サンフランシスコ 経由地: 復路 出発地:ロサンゼルス 目的地:成田 経由地:
渡航費用
①往復チケットを購入した場合 航空会社:ユナイテッド航空 料金:¥51,070 ②片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社: 料金: 復路 航空会社: 料金: ∴合計:
航空券購入方法
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名:) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名:) <input type="checkbox"/> その他()

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート, 大学の宿舎など)
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前:International House) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
2)部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 1)
3)共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
4)住居を探した方法:
過去の先輩方の留学報告書を参考にした。 大学のホームページから寮に関する情報を探した。
5)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)
私は2人部屋に滞在しましたが、部屋の広さや収納などは2人で生活するには十分な広さでした。またパークレー自体日本に比べ涼しい天候の為、窓を開けるだけで室内の温度調整をすることが出来るので、部屋の暑さ、寒さで困ったことはありませんでした。寮内には食堂、洗濯機・乾燥機(ともに有料)、自販機などが利用可能なので、生活に困ることはありません。また冷蔵庫(有料)、掃除機、枕などは寮からレンタルすることが可能です。ただ掛け布団やベッドシーツ、枕カバーはないので、日本から持ってくるか現地で購入することをおすすめします。 毎週水曜日に寮主催で開催されるコーヒーアワーをはじめ、様々なイベントが開催されるので、寮内で友達を作る機会が多くあってよかったです。

現地情報

1)留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。(例:現地の病院, 学内の診療所)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり(治療を受けた場所:寮内隔離)
2)留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。(例:留学先大学の相談窓口, 現地の友人等)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり(問題の内容や相談した人等:)
3)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?
大学から配信される危険情報や、犯罪情報に関するメールを随時確認していた。 また現地生から、危険区域や防犯情報などを教えてもらっていた。
4)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)
Simカードを出発前に日本で購入していたため、Wi-Fiが接続されないところでも携帯を利用することが出来た。場所によっては繋がりにくくなることはあったが、概ね安定して接続されていた。 また学内、寮ともにフリーWi-Fiがあるため、Wi-Fiに関する心配はないと思う。
5)現地での資金調達はどうに行いましたか?(例:現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)
主に日本で作成したクレジットカードとデビットカードを利用していた。デビットカードのお金が少なくなった時には、日本にいる親から口座に送金してもらっていた。

6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。 日本食(インスタント味噌汁、お菓子) - 現地の Daiso 等で購入可能だが、日本の2倍以上の値段なので、予め持っていくことをおすすめします。 携帯型ケトル、常備薬
7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。(例: 渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った。) 渡航前に大学ホームページを通じて、日本のクレジットカードで支払いをした。

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入してください)

1) 留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
10 単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2) 履修登録の時期・方法及び履修制限	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() ・履修の制限はありましたか? なし	
3) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人々へのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Introduction to Public Speaking	
科目設置学部・研究科	College Writing Programs
履修期間	Session A (5/23~7/1)
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が3回
担当教授	Lindsey Lanfersieck
授業内容	聴衆の前で行うスピーチを成功させるための様々なスキルや、原稿の書き方などを学ぶ。セッション中に3回、クラスの前で違ったタイプのスピーチを行う。
試験・課題など	試験: なし 課題: スピーチの原稿の作成、Public speaking に関するリーディング
感想を自由記入	この授業は、日本の大学ではなかなか受講することの出来ないタイプの授業だと思うのでとてもためになった。いかにして聴衆に自分のスピーチに興味を持たせるか、どのようなスキルが有効なのかなど、日本で行うプレゼンなどにも適応可能なことも学ぶことができた。また授業中には、小グループに分かれて行うグループワークがあったため、英語で自分の意見を述べる良い機会だったと思う。 先生は毎回授業後に質問に行っても、優しく答えてくれました。また授業外で不明点をメールした際にも、とても詳しく回答してくれたことが印象的でした。

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):
The Bay Area		
科目設置学部・研究科	Geography	
履修期間	Session A (5/23~7/1)	
単位数	3	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)	
授業時間数	1週間に 150 分が 3 回	
担当教授	Juleon Robinson	
授業内容	アメリカ西海岸、ベイエリアがどのように発展し今に至るのかを歴史や人種問題など、様々な観点から分析する。毎授業の後半に、学生主導のディスカッションがあり、学生が意見を交わし合う。またセッション間に2回、学生が2人1組となってディスカッションの司会を務める。	
試験・課題など	試験: 中間試験と期末試験の計2回。各試験、授業で取り扱ったテーマに関して、300字のエッセイが計3問出題される。オンラインで行われ、資料など閲覧可能なオープンブック形式。 課題: 次の授業のテーマに関する課題文献のリーディング	
感想を自由記入	毎授業の初めのペアワーク、後半のディスカッションでは、必ず自分の意見を発言するので、英語で自分の意見を発言する良い機会を得ることが出来たクラスでした。また比較的小規模なクラスなこともあって、クラスの友達も作りやすかったです。 先生はとても親切で、質問をしたら嫌な顔をせず、私のレベルに合わせて親身になって答えてくれました。ただ課題文献の量が多い日があり、すべてを予習してから次の日の授業に臨めない日がありました。先生の英語は私には少し早く感じました。ただ、わからないところなど質問には答えてくれて、とても親切だと思いました。	

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):
Stress and Coping		ストレスと対処法
科目設置学部・研究科	Psychology	
履修期間	Session D (7/4~8/12)	
単位数	2	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)	
授業時間数	1週間に 150 分が 2 回	
担当教授	Andres Martinez	
授業内容	日々生活する上で発生するストレスと、それに有効に対処する方法について学習する。	
試験・課題など	試験: 中間試験と期末試験の計2回(オンライン・オープンブック) 課題: 計2回のレポート課題	
感想を自由記入	大教室での授業で、生徒数も多かったため、先生が一方向的に講義をする日本と同じような形式の授業でした。授業内容はストレスに関する興味深いものであり、毎授業で簡潔なスライドが用意されており、復習などに使えてよかったです。 先生と直接的なかわりはありませんでしたが、授業後に質問にいった学生に真摯に答えていた姿が印象的でした。	

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Intensive English Practice: Successful Job Search and Interviewing Skills	
科目設置学部・研究科	College Writing Programs
履修期間	Session E (7/25~8/12)
単位数	2
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 150 分が 4 回
担当教授	Honora Mitchell
授業内容	アメリカでの就活を成功させるための様々なスキルや、面接におけるルールを学習する。
試験・課題など	試験:なし 課題:毎授業のテーマに沿ったライティングなど
感想を自由記入	アメリカでの就活成功をクラスの目的としているため、学ぶことの多くは日本の就活とはまるで違ったものでしたが、文化の違いや日本でも適応可能なスキルを学ぶことができました。また毎授業で、学生を2~4人ほどのグループに分けて、グループワークをしていたので、英語を話す機会は私の履修した授業の中では1番多かったと思います。 この授業は、英語を第二言語とする学生を対象とした授業の為、クラスメイトのほとんどが留学生でした。また少人数なクラスということもあって、友達も作りやすかったです。 先生はとても優しく、親切で分からないことがあれば、こちら側が分かるまで簡単な英語を用いながら説明してくれました。

卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください(下記 2 以降は記入不要)
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に活用したウェブサイト, 書籍, 機関など
3)就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前,あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません) ※就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界, 職種等を教えてください。
4)就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。 (例:留学中の就職活動へ向けた準備, 帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い, 留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。) ※就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。
5)進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。
6)進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備, 試験対策等)をお願いします。
7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先の確保、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

留学開始年の前年	1月～3月	
	4月～7月	明治大学入学、TOEIC 受験
	8月～9月	留学について調べ始める
	10月～12月	出願、奨学金申請、留学に向けた英語学習の開始
留学開始年	1月～3月	選考通知、大学・寮の申請、ビザ申請・取得、3回目接種
	4月～7月	航空券購入・渡航前準備、SessionA(5～6月)、SessionD(7月～)
	8月～9月	SessionD 終了、帰国
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	

留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、留学を志す後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。

私は大学に入ってから1年間で特に大きな挑戦をすることなく過ごしてしまったことから、何か大学生のうちにはできない挑戦をしてみようと思い留学することを決意しました。数多くの留学先がある中で、パークレー校を選んだ理由は、アメリカ、世界の中でも有数のトップレベルの大学に留学することで、周りの学生や環境などから刺激を受け、日本では味わうことのできない様々なことを経験できるのではないかと考えたからです。

留学中のアドバイスとして、私は自分から積極的にイベントに参加することを挙げます。留学前はどのように友達を作るのかなど心配していましたが、寮主催のイベントに自分から参加し、思い切って話しかけてみることで、面白いようにコミュニティが広がっていきました。イベントだけでなく、様々な場面で自分から声をかけてみるのが大切であると思います。

最後に、今留学をしようか悩んでいる人がいたら、私は留学することを強く勧めます。私も留学することを決断するまでに、自分の語学力が十分なのか、このタイミングがベストなのかなど様々なことを不安に感じていました。しかし留学を終えた今、この留学をしてよかったと心の底から思っています。この3ヶ月間で私はとても日本で過ごしているだけでは経験することができない様々な経験をし、素晴らしい海外の留学生とも友達になることができました。留学報告書を見ているということは、留学に少しでも興味があるということだと思うので、その興味を無駄にせず、実際に留学に行ってみて様々なことを肌で感じとってほしいと思います。